



**University of
Zurich**^{UZH}

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
University Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2012

Behandlung von Zwangserkrankungen: Angehörige miteinbeziehen

Rufer, Michael ; Fricke, Susanne

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-66785>

Journal Article

Published Version

Originally published at:

Rufer, Michael; Fricke, Susanne (2012). Behandlung von Zwangserkrankungen: Angehörige miteinbeziehen. Hausarzt Praxis, (14-15):39-41.



**University of
Zurich^{UZH}**

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
Main Library
Winterthurerstrasse 190
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year:

UNSPECIFIED

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich
<http://dx.doi.org/10.5167/uzh-66785>

Originally published at:
. **UNSPECIFIED**

Behandlung von Zwangserkrankungen

Angehörige miteinbeziehen

Michael Rufer, Zürich; Susanne Fricke, Hamburg

Nicht nur Zwangskranke selbst, sondern auch ihre Angehörigen stehen häufig unter hohem Leidensdruck. Eine gezielte Beratung über Zwangserkrankungen und den Umgang mit zwangskranken Menschen kann ihnen helfen, die eigenen Belastungen zu reduzieren und damit eigenen psychischen Problemen vorzubeugen. Dies kommt auch den Zwangskranken zugute, da gut informierte und psychisch stabile Angehörige viel zur Bewältigung von Zwangserkrankungen beitragen können.

Nicht nur der Zwangskranke selbst, sondern auch die Menschen im nahen Umfeld sind von den Auswirkungen der Erkrankung oft erheblich beeinträchtigt, insbesondere wenn diese schon länger besteht. Beispielsweise werden manche Angehörige in umfangreiche Kontrollrituale eingebunden oder sollen immer wieder bestätigen, dass etwas «richtig» gemacht wurde. Andere müssen sich Wasch- und Reinigungsprozeduren unterziehen, weil der Betroffene befürchtet, dass sie die Wohnung mit Schmutz oder Keimen «kontaminieren». Gerade zu Beginn der Erkrankung besteht bei Angehörigen häufig eine gewisse Bereitschaft, solchen Regeln des Zwanges nachzugeben, in der Hoffnung, dass dies eine Entlastung des Betroffenen mit sich bringt. Längerfristig nehmen dadurch die Zwänge und damit zusammenhängend auch die Einbindung der Angehörigen jedoch zu. Und die nun oft folgenden Versuche der Angehörigen, sich den Ritualen zu widersetzen, scheitern häufig, es kommt zu Mitleid, Schuldgefühlen oder Ärger, letzteres insbesondere, wenn Betroffene fordernd oder aggressiv reagieren.

Eine zusätzliche Einschränkung der Lebensqualität von Angehörigen entsteht dadurch, dass Zwänge zunehmend negative Auswirkungen auf gemeinsame Aktivitäten haben bzw. solche gar nicht mehr möglich sind. Nach einer Untersuchung von Stengler-Wenzke und Kollegen [1] sind bei Angehörigen Zwangskranker das physische und psychische Wohlbefinden sowie soziale Beziehungen im Vergleich zur Normalbevölkerung deutlich verringert.

Viele Angehörige haben daher einen grossen Beratungsbedarf, wünschen Informationen über die Erkrankung und Therapiemöglichkeiten sowie die Möglichkeiten, mit dem Betroffenen «richtig» umzugehen und die eigene Belastung zu verringern. Bereits ein oder einige wenige beratende Gespräche, z.B. durch den Hausarzt, können zu einer deutlichen Entlastung beitragen.

Häufige Fragen von Angehörigen an den Hausarzt

Was ist eine Zwangserkrankung und wie soll man sich als Angehöriger verhalten?

Schwer nachvollziehbar ist für viele Angehörige, dass der Betroffene immer wieder etwas tut, was übertrieben oder unsinnig ist, und dies auch selbst erkennt. Es folgen daher oft gut gemeinte Ratschläge an den Betroffenen, den «gesunden Menschenverstand» zu benutzen, «sich zusammenzureissen» oder «mehr Disziplin» aufzubringen. Diese Ratschläge führen eher dazu, dass der Betroffene unter Druck gerät und sich unverstanden fühlt, als dass sie weiterhelfen. Im Rahmen eines Beratungsgesprächs sollte daher vermittelt werden, dass Zwangshandlungen gerade dadurch gekennzeichnet sind, dass der Betroffene sie ausführen muss, obwohl er sie selbst für unsinnig hält. Nützlich zur Erhöhung des Verständnisses der Lage, in der sich ein Zwangskranker befindet, können alltägliche Beispiele sein, die fast jeder aus eigener Erfahrung kennt. Beispielsweise das vermehrte Kontrollieren vor einer Reise oder die abendliche Kontrolle, ob die Haustür auch wirklich abgeschlossen ist. Diese Handlungen sind für sich genommen nicht unsinnig, aber für Zwangskranke reichen eine oder zwei Wiederholungen nicht aus. Sie bleiben unsicher und zweifelnd, sodass die Verhaltensweisen um ein Vielfaches stärker ausgeprägt sind als üblicherweise.



PD Dr. med.
Michael Rufer
michael.rufer@usz.ch

Diese Sichtweise wirkt auch der häufig zu beobachtenden Schwierigkeit entgegen, dass Angehörige das Verhalten des Betroffenen persönlich nehmen: «Wenn ihm wirklich etwas an mir liegen würde, würde er pünktlich kommen», lautete der Vorwurf des Partners einer Zwangskranken, die wegen ihrer Kontrollen häufig zu spät kam. Hier kann die Erklärung, dass es sich dabei um die Symptome einer Zwangserkrankung handelt, den Partner entlasten und die Beziehung zur Betroffenen verbessern.

In Bezug auf angstmachende Zwangsgedanken, z.B. die Zwangsbefürchtung, anderen Schaden zuzufügen, ist eine wichtige Information an die Angehörigen, dass diese Gedanken nicht in Handlungen umgesetzt werden und auch nicht unbewussten Wünschen des Betroffenen entsprechen [2]. Mit diesem Wissen können die Angehörigen sicherer reagieren und sich besser abgrenzen, wenn der Betroffene z.B. immer wieder Fragen dazu stellt, ob er vielleicht jemanden verletzt haben könnte.

Wie entstehen Zwangserkrankungen?

Gründe von Angehörigen, zum «Einzelkämpfer» zu werden (modifiziert nach [5])

► Schamgefühle

Grundsätzlich ist es für viele Angehörigen schwierig, über solche sehr persönlichen Probleme zu sprechen. Oft wissen sie auch nicht, wie sie das Thema anderen erklären sollen und fürchten, dass diese negativ darauf reagieren würden. («Vielleicht denken sie, dass ich eine «gestörte» Familie habe? Oder dass der Betroffene «spinnt» und ich selber auch, weil ich zu ihm halte?»).

► Schuldgefühle

Wenn ein Familienmitglied eine Zwangsstörung hat, löst dies bei den anderen nicht selten Schuldgefühle aus. Manche Eltern machen sich Vorwürfe, versagt zu haben. Oder sie denken, dass sie ihr Kind falsch erzogen haben. Einige sehen die ganze Familie als «unnormale» an, vergleichen diese mit anderen und fragen sich, was sie falsch gemacht haben. Und da sie sich schuldig fühlen, sprechen sie auch lieber nicht mit anderen darüber.

► Fehlende «Übung» darin, über eigene Gefühle zu sprechen

«Ich bin nicht der Typ dafür, über eigene Gefühle mit anderen zu sprechen», ist eine häufige Antwort von Angehörigen, wenn sie vom Hausarzt danach gefragt werden, warum sie als «Einzelkämpfer» vorangehen; Männer häufiger als Frauen übrigens. In ihrem bisherigen Leben hatten sie mit dieser Einzelkämpfer-Strategie Probleme immer recht gut gelöst, stossen in ihrer aktuellen Situation damit aber oft an ihre Grenzen.

► Fehlende Ansprechpartner

Nicht selten fehlen auch einfach Menschen, mit denen sich Angehörige darüber austauschen könnten. Das kann, muss aber nicht, eine Auswirkung der Zwänge sein: Manchmal nimmt die Unterstützung eines Zwangskranken so viel Zeit und Energie in Anspruch, dass eigene soziale Beziehungen vernachlässigt werden. Bisweilen werden auch keine anderen Menschen mehr nach Hause eingeladen, weil der Zwangskranke dadurch Ängste bekommt, dass diese die Wohnung «verschmutzen» oder Unordnung hinein bringen würden.

Ein weiterer wichtiger Punkt für ein Informationsgespräch ist das Thema der Entstehung von Zwangserkrankungen. Viele Angehörige, insbesondere Eltern, haben grosse Sorge, «schuld» an der Erkrankung des Betroffenen zu sein. Sie stehen dem Arzt möglicherweise zunächst einmal misstrauisch gegenüber, weil sie Schuldzuweisungen befürchten. Informationen über die psychologischen und biologischen Ursachen von Zwangserkrankungen – mit Betonung der Vielfalt von Ursachen, von denen die Erziehung nur ein möglicher Faktor ist – können ausgesprochen entlastende Wirkung haben. Es kann darüber hinaus hilfreich sein, dem Angehörigen zu erklären, dass funktionelle Veränderungen im Gehirn bei Zwangserkrankungen nachgewiesen werden konnten. Diese Information kann eine Änderung der Sichtweise bewirken, sodass die Zwänge nicht mehr als Teil der Person gesehen werden, sondern als Ausdruck der Zwangserkrankung: «Diese Gedanken entsprechen Fehlsteuerungen im Gehirn, sie sind nur Ausdruck einer Zwangserkrankung und nicht gewollt oder ein unbewusster Wunsch». Es sollte dabei betont

werden, dass sich diese Funktionsstörungen im Rahmen einer erfolgreichen Therapie normalisieren. Auf diese Weise kann den Angehörigen die Wirksamkeit einer Therapie aufgezeigt werden und sie können in der Folge dabei helfen, den Betroffenen für den Beginn einer Therapie zu motivieren.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Es ist wichtig, schon früh darüber zu informieren, dass Zwangsstörungen heutzutage gut behandelbar sind. Zahlreiche Studien belegen die Effektivität der kognitiven Verhaltenstherapie, welche mit einer medikamentösen Behandlung mit bestimmten Antidepressiva (Serotonin-Wiederaufnahmehemmer) kombiniert werden kann. Diese Verfahren führen bei 50–70% der Patienten mit Zwangsstörungen zu befriedigenden bis guten Behandlungsergebnissen [3]. Gut informierte Angehörige sind oft entscheidend für die Motivation der Betroffenen, eine Therapie zu beginnen!

Weitere Themen

In einem Informationsgespräch sollte es auch die Gelegenheit zur Besprechung spezieller Fragen geben. Nicht selten quält Angehörige beispielsweise die Sorge, dass der Betroffene eine Schizophrenie oder eine andere Psychose bekommen könnte. Eine sachliche Aufklärung darüber, dass Zwangserkrankungen keine Psychosen sind und dass Zwangskranke nicht häufiger eine Schizophrenie entwickeln als alle anderen Menschen auch, können diese Ängste nehmen. Wertvoll in Bezug auf die häufig vielen Fragen der Angehörigen ist schliesslich der Hinweis, wie sie sich über das Gespräch hinaus selbst weiter informieren können. Beispielsweise mittels Selbsthilfeliteratur für Betroffene und Angehörige (z.B. [4]), einem Ratgeber speziell für Angehörige von Zwangskranken [5] oder über Homepages der Fachgesellschaften (Schweizerische Gesellschaft für Zwangsstörungen: www.zwaenge.ch; Deutsche Gesellschaft für Zwangserkrankungen: www.zwaenge.de).

Was können Angehörige für sich selbst tun?

Es sollte vom Hausarzt aktiv angesprochen werden, wie wichtig es ist, dass die Angehörigen auch etwas für sich selbst tun. Ein erster Schritt kann die ausdrückliche Anerkennung der vielen Belastungen sein, welche die Unterstützung des Betroffenen mit sich bringen. Angehörige halten dies oft für selbstverständlich – wird ihnen jedoch bewusst, was sie tagtäglich leisten, ist ein Gespräch darüber leichter, wie sie für einen Ausgleich sorgen können. Gemeinsam kann dann überlegt werden, welche ausgleichenden Aktivitäten möglich sind, welchen früheren Interessen beispielsweise wieder nachgegangen werden könnte. In diesem Zusammenhang taucht bei Angehörigen oft ein schlechtes Gewissen gegenüber dem Betroffenen auf, weil sie sich dann mehr abzugrenzen müssten, um Freiräume für sich selbst zu schaffen. Hier kann der Hinweis helfen, dass Angehörige den Betroffenen längerfristig besser unterstützen können, wenn sie selbst ausgeglichen und psychisch stabil sind.

Neigen Angehörige dazu, sich zu isolieren, kann der Hausarzt Mut machen, sich jemandem anzuvertrauen, statt Einzel-

kämpfer zu bleiben (**Kasten**). In der Regel machen Angehörige positive Erfahrungen, wenn sie sich einer Person ihres Vertrauens öffnen konnten. Kontakt mit anderen Angehörigen wird von vielen ebenfalls als hilfreich empfunden. Dies kann beispielsweise im Rahmen von Angehörigengruppen, Tagungen für Angehörige, Trialogen oder in Diskussionsforen im Internet geschehen. Die o.g. Fachgesellschaften informieren über entsprechende Angebote.

Wenn die Belastungen durch die Unterstützung des Betroffenen sehr stark ausgeprägt sind und/oder noch andere schwerwiegende Probleme bestehen, sollte daran gedacht werden, Angehörigen eine Psychotherapie zu empfehlen. Das kann bisweilen ein heikles Thema sein, sehen Angehörige doch (nicht unbedingt zu Unrecht) das Hauptproblem beim Betroffenen. Das offene Gespräch darüber erleben viele Angehörige als erleichternd und es hilft ihnen, ihre eigenen Grenzen zu akzeptieren und auch Hilfe für sich selbst in Anspruch zu nehmen.

PD Dr. med. Michael Rufer

Stv. Klinikdirektor
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Universitätsspital Zürich
Culmannstrasse 8
8091 Zürich
michael.rufer@usz.ch

PD Dr. Susanne Fricke

Psychotherapeutische Praxis
Lehmweg 27
20251 Hamburg
info@dr-susanne-fricke.de

Literatur:

1. Stengler-Wenzke K, et al.: Quality of life of relatives of patients with obsessive-compulsive disorder. *Comprehensive Psychiatry* 2006;47:523–527.
2. Rufer M, Schnyder U: Zwangsstörungen. Aus: Hewer W, Rössler W (Hrsg.). *Akute psychische Erkrankungen – Management und Therapie*. München: Elsevier Urban & Fischer, 2. Auflage 2007: 345–350.
3. Rufer M: Information, Psychotherapie und Medikamente: State of the Art der Therapie von Zwangsstörungen. *Info Neurologie & Psychiatrie* 2012;10:12–15.
4. Fricke S, Hand I: Zwangsstörungen verstehen und bewältigen. *Hilfe zur Selbsthilfe*. Bonn: Balance Buch- und Medienverlag, 6. Auflage 2012.
5. Rufer M, Fricke S: *Der Zwang in meiner Nähe. Rat und Hilfe für Angehörige zwangskranker Menschen*. Bern: Verlag Hans Huber, 2009.
6. Fricke S: *Basiswissen. Umgang mit zwangserkrankten Menschen*. Bonn: Psychiatrie-Verlag, 2007.

FAZIT FÜR DIE PRAXIS

- ▶ Nicht nur der Behandlung von Betroffenen, sondern auch der Beratung der Angehörigen von Zwangskranken kommt eine wichtige Bedeutung zu.
- ▶ Bereits ein oder wenige gezielte Gespräche können helfen, Belastungen zu reduzieren und die Beziehung der Angehörigen zum Betroffenen wieder zu verbessern.
- ▶ Die psychische Stabilität der Angehörigen kommt letztlich auch dem Betroffenen zugute.
- ▶ Für weiterführende Informationen sind gezielte Literaturempfehlungen und der Hinweis auf die Homepages der Fachgesellschaften nützlich.